

給食 だより 8月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。暑いときは、冷たい飲み物やお菓子を食べてしまいがちですが、今が旬の夏野菜には、体の熱を下げるはたらきがあります。ぜひ、そんな旬のおいしい野菜も取り入れながら、規則正しい夏休みをすごしてください。

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物

酢 梅干し



お酢 レモン

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

あさ 朝ごはんから 野菜を 食べよう！



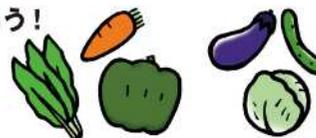
朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく バリエーション豊かに！



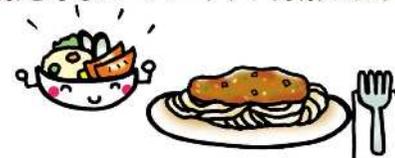
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろいろな野菜を 楽しもう！



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

けんこう まも 健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

むかわ物食育の回 (8月23日)

今月のむかわ食育の日メニューの注目は、「とうもろこし」です。あまくておいしい今が旬！な、むかわ町のとうもろこしがやきとうもろこしになって給食に登場します。他にも、8月はむかわの夏野菜をたくさんつけています。お楽しみに☆



8月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 穂別学校給食センター

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金																												
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 生徒 中学生</p> <p>【8月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> <th>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>478kcal</td> <td>22.9g</td> <td>19.3g</td> <td>2.1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>561kcal</td> <td>25.7g</td> <td>20.8g</td> <td>2.3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>643kcal</td> <td>28.5g</td> <td>22.3g</td> <td>2.6g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生徒</td> <td>701kcal</td> <td>31.6g</td> <td>24.8g</td> <td>3.0g</td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	小低	478kcal	22.9g	19.3g	2.1g		小中	561kcal	25.7g	20.8g	2.3g		小高	643kcal	28.5g	22.3g	2.6g		生徒	701kcal	31.6g	24.8g	3.0g		 <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・とうもろこし・キャベツ・なす・きゅうり・スッキーニ・大根・トマト・なす・人参・ピーマン・しいたけ</p> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます</p> <p>※ 通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の</p>	<p>23 小低522Kcal・小中619Kcal・小高710Kcal・中777Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いものみぞ汁 豚肉の塩こうじ炒め 焼きとうきび <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・じゃがいも・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき・わかめ</p> <p>豚肉・塩こうじ・酒・人参・もやし・ごめ油・キャベツ・コショウ</p> <p>とうもろこし・醤油</p>
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	※天候不順等により、産地が変わる場合があります。																											
小低	478kcal	22.9g	19.3g	2.1g																												
小中	561kcal	25.7g	20.8g	2.3g																												
小高	643kcal	28.5g	22.3g	2.6g																												
生徒	701kcal	31.6g	24.8g	3.0g																												

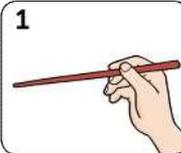
<p>26 小低491Kcal・小中577Kcal・小高664Kcal・中719Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん たぬき汁 豚肉の生姜炒め 冷凍みかん 	<p>27 小低423Kcal・小中494Kcal・小高591Kcal・中628Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ナン 夏野菜ドライカレー コールスロー 	<p>28 小低430Kcal・小中514Kcal・小高597Kcal・中644Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみぞ汁 なべしぎ きゅうりのおかか和え 	<p>29 小低536Kcal・小中619Kcal・小高707Kcal・中756Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> めん ジャージャー麺 パンパンジーサラダ 	<p>30 小低467Kcal・小中550Kcal・小高627Kcal・中689Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨スープ 夏のピビンバ ナムル
米・麦	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・麦
じゃがいも・大根・人参・えのき・厚揚げ(大豆)・こんにゃく・玉ねぎ・みそ・煮干し(いわし)・昆布	豚肉・大豆・赤ワイン・玉ねぎ・人参・スッキーニ・トマト・ピーマン・トマトチップ・ハーモントカレーフレーク(小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でんぷん・オニオン・乾燥粉乳・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・バサア・醤油・はちみつ・ソース・乾燥大豆・ココア・パウダーミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・フラウンルワ、香辛料・加工でんぷん・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉)・オリーブ油・しょうが・カレー粉・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜)・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩)・でんぷん・たんぱく加水分解物・香辛料)・醤油・にんにく・チャツネ(UVイヤ、砂糖・ぶどう糖・りんご・レーズン・香辛料・リン酸塩緩衝剤・キサンタンガム・クエン酸・りんご酸・カラメル・香料)	大根・長ねぎ・豆腐(大豆)・わかめ・みそ・煮干し(いわし)・昆布	豚肉・大豆・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・鶏ガラスープ(鶏肉)・酒・トウバンジャン・チンメンジャン(大豆・小麦)・でんぷん・ごま油(ごま・大豆)	春雨・きくらげ・豆腐(大豆)・白菜・人参・シャンタン(野菜エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま)・ごま・醤油・酒・コショウ・鶏ガラスープ(鶏肉)
豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でんぷん・しょうが・三温糖・醤油・酒・ごめ油	豚肉・しょうが・カレー粉・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝パウダー・酵母エキス・野菜)・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩)・でんぷん・たんぱく加水分解物・香辛料)・醤油・にんにく・チャツネ(UVイヤ、砂糖・ぶどう糖・りんご・レーズン・香辛料・リン酸塩緩衝剤・キサンタンガム・クエン酸・りんご酸・カラメル・香料)	豚肉・人参・ピーマン・ごめ油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・なす・ごま	ソフトチキン・きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・ねぎ・ごま・醤油・みりん・みそ・酢・食塩・三温糖	豚肉・しょうが・にんにく・切干大根・人参・干しいたけ・みそ・みりん・三温糖・トウバンジャン・もやし・スッキーニ・チンゲンサイ・ごま・ごま油(ごま・大豆)・大豆・醤油
みかん	キャベツ・きゅうり・コーン・エックアップ(大豆)・三温糖・酢・ヨーグルト(乳)・食塩・コショウ	きゅうり・かつお節・醤油		もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油(ごま・大豆)・ごま

正しいはしの持ち方

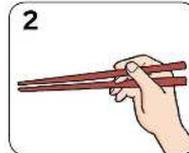
正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

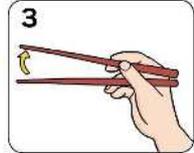
左ききの場合



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

間違った
はしの持ち方

